主　　编　　李加

封面设计　　普华当智

སྨོན་སེལ་དང་རྩང་གཞིའི་འཚོ་བའི་ཤེས་བྱ་སྟོང་གི་སློབ་དེབ།

扫盲和基本生活技能培训教材

དེབ་གཏིས་པ།

གཅོ་སྒྲིག་པ།　　ཀུ་རྒྱལ།

གཅོ་སྒྲིག་གཞིན་པ།　　སྐལ་བཟང་རིན་ཆེན།　　ཆོ་རིང་འབུམ།

རིན་ཆེན་དོན་འགྲུབ།

རིམ་པ།　　བསོད་ནམས་དབང་མོ།

སྒྲིག་བ་བོའི་གཏམ།

དེ་ཡང་འཚོ་བའི་ཚེད་དུ་རྒྱུས་མེད་ཡུལ་ཕྱོགས་འགྲིམས་ཤིང་དཔལ་འབྱོར་ལ་བསྟེགས་བའི་ཡུལ་མི་སྣུན་ཟླ་སྐོར་ཞིག་ལ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཤེས་བྱ་དང་རྒྱ་སྐད་ཀྱི་ཆུ་ཚོད་ཞན་པས་འབྱུང་མི་དགོས་པའི་སྐུག་གྱོང་མང་པོ་སྒྲུབ་དང་སྒྲུབ་བཞིན་མཆིས། དེར་བརྟེན་འདིར་ཁ་ན་ཀ་གཞུང་ཚབ་ཁང་གི (Canadian Embassy in Beijing) ཁོངས་གཏོགས་ཁ་ན་ཀ་ཞེབས་རྩ་ཚོགས་པས (Canada Fund in Beijing) མ་དཔྱལ་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་སྣུང་ཏེ་ཡུལ་མི་སྣུན་ཟླ་རྣམས་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་སློབ་དེབ་འདི་བསྒྲིགས་པ་ཡིན་ལགས།

སློབ་དེབ་འདི་གཙོ་བོ་དམིགས་ཡུལ་གཉིས་ཀྱི་སློ་ནས་བསྒྲིགས་པ་ཡིན་ཏེ། དང་པོ་ནི། ཡུལ་ཕྱོགས་གཞན་དང་གྲོང་ཁྱེར་སོགས་སུ་ཚོར་ལས་སམ་ཡང་ན་བྱ་བ་ཅི་རིགས་ཀྱི་དབང་གིས་འགྲོ་བའི་ཡུལ་མི་སྣུན་ཟླ་སྐོར་ཞིག་ལ་རྒྱུ་སྐད་བཤད་རྒྱུ་ཁག་པོ་འདུག་པ་སེལ་ཆེད་ཡིག་སྒྲོམས་སེལ་བ་གཅོ་བོར་བཟུང་ཡོད་པ་དང་། གཉིས་པ་ནི། འཕྲོད་བསྟེན་དང་། མ་ཐུ་བའི་ཐབ། ཁྱིམས་ལུགས། དཔལ་འབྱོར་དང་ཚིང་ལས་རྒྱུན་ཤེས་སོགས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་མཐོར་འདེགས་གཏོང་ཆེད་དེའི་སྐོར་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཕྲན་ཐུ་ཚིག་

ཇོང་སས་སེལ་དང་གཞི་རྩའི་འཚོ་བའི་ལག་རྩལ་སྐོར་གྱི་སློབ་དེབ།

扫盲和基本社会技能培训教材

主编　李加

副主编　尕藏仁青

才让本

仁青东智

插图　索南项毛

目　录

前言

汉语拼音表 … … … … … … … … … … … … 1

第一课 量词歌 … … … … … … … … … … … 3

第二课 介绍家庭成员 … … … … … … … … … 6

第三课 有了文化做事方便 … … … … … … … 8

第四课 学技术容易挣钱 … … … … … … … 11

第五课 问路 … … … … … … … … … … … … 15

第六课 看电视，报纸、听广播会获得更多的信息… 17

第七课 懂汉语在外地不吃亏 … … … … … … 20

第八课 教育孩子，改变世界 … … … … … … 23

第九课 小常识 … … … … … … … … … … … 27

第十课 安全用电 … … … … … … … … … … 32

第十一课 预防小儿病（腹泻）… … … … … … 33

第十二课 劳动合同 … … … … … … … … … … 36

བསྟན་ཡོད་པ་ཡིན། སློབ་དེབ་འདི་རྒྱ་ཡིག་གི་རྩུ་ཚད་དམའ་བའི་ཡུལ་མི་སྣུན་རྒྱ་རྣམས་ལ་དམིགས་པ་ཡིན་པས་སློབ་དེབ་ནང་གི་ཤེས་བྱ་སྟ་ཚོགས་པ་རྣམས་ཀ་ཅང་གོ་བའི་བའི་སྐད་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་མཚམས་སྦྱོར་བྱས་ཡོད་པ་ཡིན།

ཡུལ་མི་སྣུན་རྒྱ་རྣམས་ལ་ཁན་འདོ་གས་བའི་ཀུན་སློང་བཟང་ཡོ་སྟོན་དུ་བཀང་ནས་སློབ་དེབ་འདི་བསྒྲིགས་པས་འདི་ཉིད་དོན་ལྡན་དུ་འགྱུར་བར་སྨོན་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཤེད་ཚ་མ་ཐོན་པ་དང་ནོར་འཁྲུལ་ཡོད་པ་ལ་ཀུན་གྱིས་དགོངས་འཚར་གནང་བར་ཞུ་ཞུ།

མཇུག་མཐར། ཁ་ན་ཏ་ཕེའས་རྩ་ཚོགས་པས (Canada Fund)མ་དབུལ་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་སྤྱར་བར་སྙིང་ཐག་པ་ནས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞུས་པ་ཡིན།

སྤྱི་ལོ་༢༠༠༤ལོའི་རྒྱ་༡༡བའི་ཚེས་༢༠ཉིན།

汉语拼音表

声母		b p m f d t n l g k h j q x zh ch sh r z c s y w
韵母	单韵母	a o e i u ü
	多韵母	ai ei ui ao ou iu ie üe er an en in un ün ang eng ing ong

拼读练习：

bà mā 爸妈　　gē gē 哥哥　　hè kǎ 贺卡　　yī fu 衣服 　　m ù 木

t ī 梯 　　h-ai hǎi（海）　　f-ei fēi（飞机

g-ui guǐ（鬼）　m-ao māo（猫）　h-ao háo（号）

第十三课 农民买到假农药怎么办？… … …… 39

第十四课 婚姻自由 … … … … … … … … … 42

第十四课 工伤该不负责吗？…… … … … … 44

第十六课 承包的草原被他人占用怎么办？…… 47

第十七课 外出打工每月最低应拿多少工钱 … 50

第十八课 常见的几种疾病的介绍与预防（一）…53

第十九课 常见的几种疾病的介绍与预防（二）… 57

第二十课 胃肠… … … … … … … … … …… … 61

第二十一课 生猪快速育肥… … … … … … … … …65

第二十二课 妇幼保健（一）… … … … … … … … 70

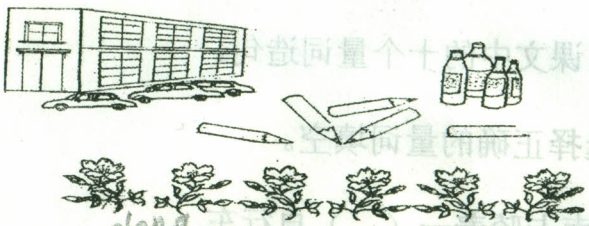
第二十三课 妇幼保健（二）… … … … … … … … …75

第二十四课 性病的种类及治疗… … … … … … … 80

第二十五课 艾滋病的传播及预防… … … … … … 84

农村数学常识… … … … …… … … … …… … 90

第一课　量词歌



yī zhuàng lóu fáng èr céng lóu
一 幢 楼 房 二 层 楼

sān liàng qì chē sì jīn yóu
三 辆 汽 车 四 斤 油

wǔ zhī qiān bǐ liù duǒ huā
五 支 铅 笔 六 朵 花

qī pǐ jùn mǎ bā tóu niú
七 匹 骏 马 八 头 牛

jiǔ kē dà shù shí zhī hóu
九 棵 大 树 十 只 猴

qǐng bǎ liàng cí jì qīng chǔ
请 把 量 词 记 清 楚

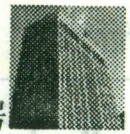
重点字词

liàngcí	zhuàng	lóufáng	liàng	jùnmǎ
量 词	幢	楼 房	辆	骏 马

kē	hóu	qīngchǔ
棵	猴	清 楚

练习

一　除了这些量词外，你还知道哪些，请说出来，

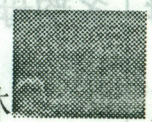


l-ou lóu 楼房　　j-iu jiū（纠）　l-ie lié(咧)

x-ie xié(鞋　　)　　l-ue luè（略）

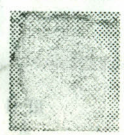
ěr（耳 机　　）　　n-an nán（男 人

）



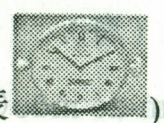
b-en bèn（笨）　　l-in lín（树 林　　）

y-un yún（白 云　　j-ün jūn（军 队

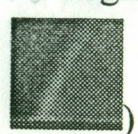


sh-ang sh à ng（上 海

d-eng dēng (灯)　　q-ing qnīg(青海)



zh-ong zhōng (钟表　　) h-ong hóng(彩 虹



)

并练习说话。

二 用课文中的十个量词造句。

三 选择正确的量词填空。

1 南卡骑着一（ ）自行车

A. 个 B. 架 C. 辆 D. 座

2 远处那（ ）山下，流着一（ ）河。

A. 座 条 B. 个 条 C. 座 支 D. 块 支

3 除了那（ ）羊外，才旦家还有十几（ ）牦牛。

A. 只 头 B. 条 只 C. 块 头 D. 头 只

四 朗读下面的诗歌，学会四声调及掌握拼音。

声调口诀歌

pǔ tōng huà sì shēng diào
普 通 话，四 声 调，

yīn píng yáng píng shàng qù shēng
阴 平 阳 平 上 去 声。

yīn píng gāo gāo yílù píng
阴 平 高 高 一路 平，

yáng píng cóng zhōng wǎng shàng shēng
阳 平 从 中 往 上 升。

shǎng shēng xiān jiàng hòu yáng qǐ
上 声 先 降 后 扬 起，

qù shēng gāo chù jiàng dǐ chù
去 声 高 处 降 底 处。

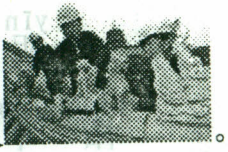
zhǐ yào zhǎng wò sì shēng diào
只 要 掌 握 四 声 调，

yí dìng néng gòu jiǎng hǎo tā
一 定 能 够 讲 好 它。

重点词语

pǔtōnghuà	diàoháo	míngchēng	yīnpíng
普通话	调号	名称	阴平
yángpíng	shǎngshēng	qùshēng	yángqǐ
阳平	上声	去声	扬起
jìzhù	zhǎngwò	yídìng	nénggòu
记住	掌握	一定	能够

第二课 介绍家庭成员

我叫尼玛，今年 18 岁，是藏族. 家住在青海省循化县道帏乡古雷村。现在在西北民族学院上大学。我爸爸叫华桑，是一个工人  。我妈妈叫卓玛，是农民。我家有五个兄弟姐妹，我是老三

。我大哥是个体户，在省城做藏族服装生意。我姐姐是老师，在县藏文中学教学。我弟弟今年十五岁，妹妹十三岁，他们都在道帏中学上学。我爷爷，奶奶都已经八十多岁了，我们大家都非常尊重他们。

重点词语

jiātíng	zàngzú	gōngrén	nóngmín
家 庭	藏 族	工 人	农 民

shāngrén	lǎoshī	fúzhuāng	shēngyì
商 人	老 师	服 装	生 意
zūnzhòng	bà ba	jièshào	mā mā
尊 重	爸爸	介 绍	妈妈
yé yé	nǎinai	gē gē	jiějiě
爷爷	奶 奶	哥哥	姐 姐
dì dì	mèimei	xiōngdì jiěmèi	
弟弟	妹 妹	兄 弟姐 妹	

练习

一 你能否区分你的爸爸和妈妈的父母及兄弟姐妹的称谓，请在下面的括号中填写。

爸爸：哥哥（　　）；父亲（　　）；母亲（　　）；妹妹（　　）

妈妈：父亲（　　）；母亲（　　）；哥哥（　　）；姐姐（　　）

二 看拼音，写汉字。

Jiè shào　　jiā tíng　　bà bà

（　　）　（　　）　（　　）

fú zhuāng　　lǎo shī　　shēng yì

(　　)　　(　　)　　(　　)

三　试着向你的同桌介绍你的家庭成员。

四　请说出你表哥、堂兄与你的关系及对你的称呼。

第三课　有了文化做事方便

扎西：你去哪儿了？

尼玛：我去了一趟西宁。

扎西：是你一个人去的吗？

尼玛：是的。

扎西：听说去年你进城就闹出了一大堆笑话，怎么这次还去？

尼玛：噢！你还不知道我参加扫盲班培训的事吧？学了点知识就不一样了，进城办事再也不会闹

笑话了。

扎西：是吗？

尼玛：那当然。坐车，住宿，买东西再也不用花冤枉钱，方便多了。

扎西：你手里提的是什么东西？

尼玛：是卫视接受器。

扎西：你不带技术人员怎么安装呀？

尼玛：那不用，看说明书就行了。

扎西：不会是吹牛吧？

尼玛：不信是吧？这就去，当着你的面安装。

扎西：哎这……节目频道都出来了。

尼玛：不是吹牛吧。

扎西：不是，不是，有文化就是不一样，方便多了。我也要赶快报名参加扫盲培训班。

重点字词

jiēshòuqì	tàng	nòng	duī	yuānwǎng
接受器	趟	弄	堆	冤枉
píndào	gǎnkuài	ānzhuāng		sǎománg
频道	赶快	安装		扫盲
péixùnbān				
培训班				

练习

一 分角色进行对话，并结合自身说说学习文化知识的重要性。

二 选字组词

冤 ___（王、枉） 频 ___（到、道）

技 ___（树、术） （按、安）___装

三 按正确的语序写句子。

1. 你 什么 提 的 手里 是 东西

2. 去了 西宁 我 一趟

3. 一大堆 弄 笑话 出来

4. 报名 赶快 培训 扫盲 参加 班

四 判断题（正确的划√， 错误的划×）

1. 文化对农村不重要 （ ）

2. 扫盲培训是针对学生的 （ ）

3. 有了文化做事方便 （ ）

4. 普通话是全国通用的语言 （ ）

第四课 学技术容易挣钱

才让：达哇，今年你去哪儿打工了？

达哇：到四川阿坝修白塔去了。

东知：一共呆了多少天？一天的工资是多少？

达哇：一共有 170 天的工，每天工资 25 元，除去路费和日常开支，到家时还剩 3700 元。

才让：你还可以，今年我去挖虫草倒赔了 500 元。

达哇：东知，你呢？

东知：我学技术去了。

才让：学了什么技术？多长时间？

东知：学了点修理摩托车的技术，总共不到五个月。

达哇：现在在哪儿修理？

东知：在乡上租了两间房子，修理的同时卖零部件。

才让：收入怎样？

东知：很不错，不到两个月除去房租净挣 5000 元。

达哇：学费贵不贵？

东知：贵了点，但比起收入来还是划算。你们想一想现在每家每户都有摩托车和手扶拖拉机等。

才让：是呀，有一技之长就是比做苦工容易挣钱。

重点字词

wā	péi	dǎgōng	báitǎ	gōngzī	lùfèi
挖	赔	打工	白塔	工资	路费

chóngcǎo	xiūlǐ	língbùjiàn	zhèngqián
虫草	修理	零部件	挣钱

měijiāměihù	róngyì
每家每户	容易

练习

一 分角色朗读课文，然后联系实际想一想学技术比做苦工哪个更容易挣钱？

二 替换下列画线的部分。

1. 到四川阿坝修白塔去了。

A. 县城买点东西。　　B. 西宁看儿子。

C. 山里找牛。

2. 学技术比做苦工更容易挣钱。

A. 我　他大三岁　　B. 她　我还胖

C. 我们村　他们村先进多了

三 填“是”后面的空白，完成下列句子。

1. 我的家在青海，是_____.

2. 看样子你是_____.

3. 你们都比我小两岁，我是_____.

4. 他说话怪怪的，是_____.

四 用适当的词填空。

1. 现在每家每户都（ ）摩托车（ ）手扶拖拉机。

2. 你们都（ ）他小两岁。

3. 太阳虽然（ ）我们很远很远，（ ）它和我们的关系非常密切。

4 太阳灶是科学家们研究利用（ ）能的成就之一。

第五课 问路

扎西：您好！同志，我是从循化来的，想要去塔尔寺，请问从这里到塔尔寺怎么走？

警察：你好！您现在的位置是在省汽车站，要去塔尔寺，首先要乘一路公交车到八一路，从八一路转乘二路公交车到气象巷下车，再从气象巷往回走半站路就到去塔尔寺的车站了。

扎西：对不起，我是第一次来西宁，不太清楚公交车路线，有没有直达车。

警察：有，你从这里乘一路车到西门下车，从西门向南走到昆仑桥，昆仑桥旁边就有去塔尔寺的出租车，车费也便宜，才五元钱。

扎西：谢谢您同志。

重点词语

tóngzhì 同志　tǎ ěr sì 塔尔寺　wèizhì 位置　qì chēzhàn 汽车站

qì xiàngxiàng 气象巷　diànyǐngyuàn 电影院　kūnlúnqiáo 昆仑桥

chūzūchē 出租车

练习

一　分角色朗读课文，并说说里面哪些地方使用了文明词语

二　按正确的语序写句子

1. 来自 我 远方(　　)

2. 去过 你 吗 塔尔寺(　　)

3. 汽车站 现在的 你 位置在(　　)

三　替换下列画线的部分。

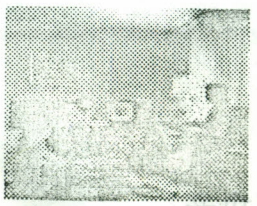
1. 你想<u>去塔尔寺</u>吗?(看电影/唱歌/乘车)

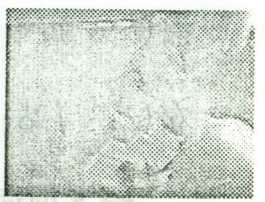
2. 我是<u>从循化来</u>的(来这里学习技术/要去塔尔寺/循化文都)

第六课　看电视、报纸、听广播会获得更多的信息

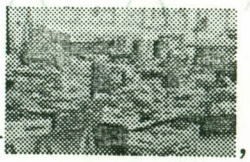
有一年，循化县某乡的农民听说市场上的辣子卖价高，家家户户大量地种植辣子。到了收获的季节，农民们原想能挣一大笔钱，可是由于种辣子的人太多，辣子变得不值钱了，许多人家的辣子卖不出去，烂在了地里。

那么，怎样才能防止发生烂辣子的事呢？这就要靠多方收集信息，平时要多读书看报，看电视、





听广播、定期去农技站咨询信息，还要多到市场



上去转一转、看一看，做一些预测，

第七课　懂汉语在外地不吃亏

扎西：尼玛，听说你参加了扫盲班，在学习汉语，是真的吗？

尼玛：是真的，前一段时间我拿今年的虫草到西宁卖，正是因为不懂汉语才吃了大亏。

扎西：是吗？快跟我说说是怎么一回事。

尼玛：哎！别提了，本来想拿虫草到省城卖个好价钱，可是没想到倒赔了。

扎西：那是怎么回事？

尼玛：那是我第一次去西宁，在西宁因为不懂汉语别说卖虫草了，就连找个住的地方都找到。幸亏当时遇到了一位好心的藏族人帮我找了一家旅社。第二天好不容易找到一家买虫草的店，又因为不懂汉语无法交流，就一直

拖了半个多月，最后总算把虫草卖掉了，价钱也可以。

扎西：是吗，那你还愁什么？

尼玛：哎！问题就出在我在西宁待了半个多月，开销太大了。我算了一下，总的下来我还是赔了，所以我这次下决心参加培训班学习汉语。

扎西：那明年你还去吗？

尼玛：当然去，不过明年我不去西宁，我要到外地去，那里虫草的价钱更好，学好汉语后交流也不成问题。

扎西：真的吗！那我也参加培训班，明年我俩一起去。

尼玛：好啊！走，咱俩这就去给你报名。

重点字词

cānjiā 参加　sǎománg 扫盲　hànyǔ 汉语　chóngcǎo 虫草

lǚshè 旅社　jiāoliú 交流　kāixiāo 开销　tuō 拖　yù 遇

péi 赔　dǒng 懂

练习

一　分角色朗读课文，想一想懂汉语有什么好处。

二　把下面的字组成词语。

赔(　)　懂(　)　店(　)　销(　)

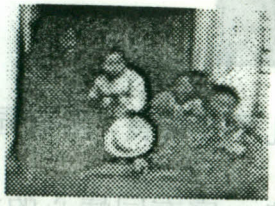
卖(　)　遇(　)　幸(　)　拖(　)

三　用线划出下面两组词中有关连的词语。

虫草	交流
语言	扫盲
培训	住房
省城	西宁
旅社	价钱

第八课　教育孩子，改变世界

从孩子一生下来起，我们如何养育孩子将在很大程度上决定他们的信仰以及他们成年后如何做人。



➢ **作为母亲，我们每天都在教育孩子们：**

- 当我们让丈夫和儿子先吃，我们是在教他们让女孩和妇女挨饿没有关系。
- 当我们送儿子上学时，我们是在教他们女孩不配享有教育所带来的机会。
- 当我们教儿子暴力体现男人气概时，我们养育出有暴力倾向的男人。
- 当我们对邻居家的家庭暴力不置可否，我们是在教我们的儿子打妻子和孩子是可以接

受的。

➢ **作为母亲，我们有能力决定我们的孩子将成为什么样的人：**

- 我们可以教育我们的儿子要善良，富有同情心，这样他们就会成为善良，富有同情心的丈夫、父亲和兄弟。
- 我们可以教育我们的女儿不要自轻自贱，这样她们就会要求得到同等的待遇。
- 我们可以教育儿子分担家务并以此为荣，这样可以减轻他们的姐妹、妻子和女儿的负担。
- 我们可以教育我们的女儿要完成学业或学习一种技能，这样她们可以独立地生活。

- 我们可以教育我们的儿子尊重所有妇女，成为负有责任心的男人。

重点词语

jiàoyù 教育	gǎi biàn 改变	shì jiè 世界	yǎng yù 养育
chéngdù 程度	juédìng 决定	ái è 挨饿	jīhuì 机会
bàolì 暴力	qìgài 气概	jiēshòu 接受	

练习

一 填空

很大程（ ）上　　作为母（ ）　　丈夫（ ）

小孩　　教（ ）儿子　　男（ ）气概

暴力倾（ ）　　富（ ）同情心　　自轻（ ）贱

独（ ）生活

二 注音并造句

善良（　　）——

改变（　　）——

暴力（　　）——

气概（　　）——

体现（　　）——

三　请你说说我们应该怎样教育孩子。

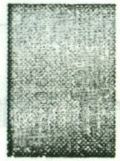
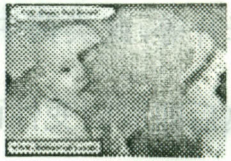
四　教育孩子，怎么会改变他们的未来生活呢？

第九课　小常识

现实生活很多人因经常得病而身体虚弱，为了治病给家庭造成很大的负担，甚至有些人会为此而付出生命。其实，很多疾病是我们可以提前预防的。

➢ **怎样使家人远离疾病？**

- 饭前便后常用肥皂洗手，饭后睡前要刷牙洗脚。
- 水果蔬菜洗干净再吃，病人碗筷要煮沸消毒。
- 不让小孩接触家禽，不让猫狗舔孩子。

- 常晒被子、褥子，保持良好的卫生习惯。

这样才能使家人远离疾病。

➢ **在服药时需要注意的问题是：**

有些药服用时，需要用热水，有些药服用时不宜喝热水。

✧ **那么哪些药服用时不宜喝热水呢？**

（1）止咳糖浆类：此类糖浆为复方制剂，若用热水冲服会稀释糖浆，降低药度不能形成保护性“薄膜”影响治疗效果。

（2）维生素类：维生素类中的维生素 C 是水溶性制剂，不稳定，遇热后易还原而失去效果。

（3）消化类：如胃蛋白酶，胰蛋白酶，多酶片，酵母片等，此类药中的酶是一种活性蛋白质，遇热后即凝固变性而失去催化剂作用，达不

到助消化的目的。

重点词语

bèizi 被子	rùzǐ 褥子	jiāqín 家禽	shūcài 蔬菜
jiēchù 接触	xíguàn 习惯	zhǔfèi 煮沸	wǎnkuài 碗筷
wèishēng 卫生	jíbìng 疾病	féizào 肥皂	zhǐké 止咳
tángjiāng 糖浆	fùfāng 复方	zhìjì 制剂	rèshuǐ 热水
chōngfú 冲服	jiàngdī 降低	yǐngxiǎngzhìliáo 影响治疗	
xiàoguǒ 效果	wéishēngsù 维生素	huányuán 还原	yàoxiào 药效
xiāohuà 消化	dànbáizhì 蛋白质	cuīhuàjì 催化剂	

练习

一　判断题（正确的划√，　错误的划×）

1. 饭前便后要洗脚。（　）

2. 饭后睡前要刷牙。（　）

3. 小孩子接触狗是好习惯。（　）

4. 常晒被子，不晒褥子。（ ）

5. 水果蔬菜洗干净后在吃。（ ）

二 读拼音写汉字

bèi zi(　　)　　rù zi(　　)　　shū cài(　　)

jiē chù(　　)　　xí guàn(　　)　　féi zào(　　)

三 写字填空

接（ ）　　家（ ）　　（ ）菜　　卫（ ）

习（ ）　　生（ ）　　疾（ ）　　发（ ）

意（ ）　　糖（ ）　　保（ ）　　（ ）果

（ ）疗　　（ ）素　　还（ ）

四 想一想，写一写

生命的生共有（ ）画，第四画是（ ）

注意的注共有（ ）画，部首是（ ）

影响的响共有九画，第五画是（ ）

消化的消共有（ ）画

五 用你的话说说怎样使家人远离疾病？

第十课　安全用电

电器安装要合适，防止火烤和潮湿；

室内不用裸体线，电线破皮胶布包；

要换灯泡先关灯，湿手不能拔插销；

电器失火要关闸，千万不能用水浇；

若是有人触了电，先断电源莫迟延；

用电常识掌握好，避免事故保安全。

重点词语

ānquán 安全	ānzhuāng 安装	héshì 合适	fángzhǐ 防止	huǒkǎo 火烤
luǒtǐ 裸体	pòpí 破皮	jiāobù 胶布	diànyuán 电源	diànqì 电器
chāxiāo 插销	zhǎngwò 掌握	bìmiǎn 避免	shīhuǒ 失火	

练习

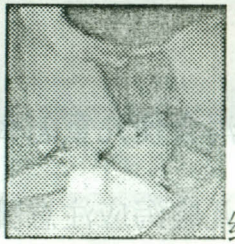
一　读读课文，再说一说安全用电要注意哪几点？

二　除课文中讲的，你认为还应该注意哪些，才能保证用电安全？

第十一课　预防小儿病（腹泻）

每个父母都希望自己的小孩平平安安，身强体壮，但是有各种各样的小儿疾病经常困扰着他们。小儿腹泻就是小孩经常得的一种病症。小儿腹泻会使儿童因丢失体内大量的水分而引起脱水，营养不良，身体衰弱，记忆力下降，甚至死亡。

➢ **预防小儿腹泻要注意以下几点：**



- 补充大量的水分，给孩子喂母乳，牛奶，口服补液盐溶液，新鲜果汁，温开水，稀粥等。
- 腹泻的第二个危险是营养不良和营养的缺少，给孩子喝母乳是非常重要的，并添加清洁营养

物，切碎煮烂的半固体食物，如粥，面汤等。

- 卫生条件差的会引起小儿腹泻，要经常用肥皂和流动水给孩子洗手。喂奶前要把奶嘴洗干净或用杯子和碗。

重点词语

yíngyǎng	gù tǐ	guǒzhī	fù xiè
营养	固体	果汁	腹泻
féizào	qīngjié	nǎizuǐ	wēixiǎn
肥皂	清洁	奶嘴	危险

练习

一　小儿腹泻会使儿童怎么样？

二　预防小儿腹泻应注意哪些？

三　选择题

1. 小儿腹泻会使儿童（　　）

A.发烧　　B.健康　　C.咳嗽　　D.脱水

2. 预防小儿腹泻时给孩子喝（　　）

A.冰水　　B.开水　　C.母乳　　D.净水

四　填空

小（　　）腹（　　）　　营（　　）不（　　）

新（　　）水（　　）　　母（　　）

咳（　　）　　蔬（　　）　　习（　　）

五　划线排列

补充大量的水分	添加清洁营养物
由于营养不足	饭前便后用肥皂洗手
卫生条件差	给孩子喂母乳、温开

六　默读课文并写会词语

第十二课　劳动合同

劳动合同是劳动者与用人单位确立的劳动关系，明确双方的权利和义务的协议。

有些农民在外地打工时，常常遇到拖欠工资，压底工资，延长时间，甚至不承认劳动关系而不给工资的情况，而我们常常以为没有书面合同就无法起诉。

➢ **那么口头协议是否受劳动合同法保护呢？**

某建筑公司为建设一处住宅区，招来了王明等40多个外地打工者，未签订具体的合同，只是口头约定，每月工资600元，工程完工时一并支付。但到了工程完工时，公司经济比较困难，要降低王明等人的工资。王明等人不服，可他们没有书面具体的合同，怎么办呢？其实，口头约定也受劳动法保

护的，但我们最好还是签定合同比较保险一点。遇到上述情况时，我们千万不能因一时的冲动而用武力或其他非法方式解决。

解决办法:

- 向劳动争议仲裁委员会申请解决??。
- 向人民法院起诉。

法律依据:

《合同法》 第十条规定：当事人订立合同时；有书面形式　口头形式和其他形式。

重点词语

hétong	dǎgōng	tuōqiàn	yáncháng
合 同	打 工	拖 欠	延 长
qǐ sù	shūmiàn	kǒutóu	bǎohù
起诉	书 面	口 头	保护

练习

一　什么是劳动合同？

二　谁与谁之间应该签定劳动合同？

三　填空

合（　　）　打（　　）　拖（　　）

（　　）长　（　　）护　书面（　　）议

经济（　　）难　降低（　　）资

四　判断题(正确的划√，错误的划×)

1. 合同只有书面形式没有别的形式。（　　）

2. 口头协议不受劳动法的保护。（　　）

3. 没有签定具体的合同就无法起诉。（　　）

4. 王明等人应该可以起诉。（　　）

5. 劳动合同是劳动者与用人单位确立的。（　　）

五　用下列的词语造句

具体——

延长——

保护——

六　熟读本文中的合同样本

第十三课　农民买到假农药怎么办？

2002 年，农民才旦的庄稼生了蚜虫。为了消灭虫灾，到乡供销社买了四瓶“杀手”牌灭害灵农药。才旦按照农药说明书的要求试用了农药，结果农药没有发生效果，造成才旦的庄稼受虫灾而绝收。后来发现使用“杀手”牌灭害灵的全无效，根据药品检查中心检查，该药品的生化结果达不到标准，属于劣品。才旦到乡供销社要求赔偿，但乡供销社拒绝了才旦的要求，说货是生产厂家的质量问题，他们不管。才旦怎么办呢？

解决办法：

- 向工商部门举报。
- 请消费者协会解决。
- 到法院起诉供销社，要求赔偿经济损失。

法律依据：

〈〈中华人民共和国消费者权益保护法〉〉第 35 条规定：消费者在购买，使用商品时，其合法权益受到损害的可以向销售者要求赔偿，销售者赔偿后有权向生产者或其他销售者追偿。

重点词语

nóngyào 农药	zhuāngjia 庄稼	yáchóng 蚜虫	gōngxiāoshè 供销社
xiàoguǒ 效果	juéshōu 绝收	yàopǐn 药品	jiǎnchá 检查
zhōngxīn 中心	biāozhǔn 标准	péicháng 赔偿	jùjué 拒绝
chǎngjiā 厂家	zhìliàng 质量	gōngshāng 工商	jǔbào 举报
shāngpǐn 商品	xiāofèizhěxiéhuì 消费者协会		fǎyuàn 法院

shàngsù 上诉　péi cháng 赔偿　sǔnhài 损害　gòumǎi 购买

jīngjìsǔnshī 经济损失　quányì 权益　xiāo shòu zhě 销售者

练习

一　买了假农药该怎么办呢？

二　才旦应该起诉吗？

三　填空

供销（　）　效（　）　检（　）中心

标（　）　赔（　）　厂（　）

消（　）者（　）会　蚜（　）

经（　）损失　质（　）　法（　）

四　读汉字写拼音

庄稼—（　　）　农药—（　　）

效果—（　　）　标准—（　　）

质量—（　　）　法院—（　　）

赔偿—（　　）　购买—（　　）

权益—（　　）

五　请你说一说你买到过哪些假冒的东西？最后是怎么解决的？

第十四课　婚姻自由

婚姻自由是指男女有权依照法律的规定，自主决定婚姻问题，不受任何人的强制或干涉。

湟中县多巴镇的李某和黄某是一个村里一起长大的两个青年男女。但他们既没有感情基础，双方也不同意结婚，而且各自都有所爱之人。

但是因各方面的原因双方父母都同意这桩婚事，便不顾他们的情感，强制性地包办了这桩婚事。婚后双方因感情不和经常吵架，甚至黄某经常遭到丈夫的打骂、虐待，一年来黄某被打伤住院多达五

次，最终黄某因无法忍受而上诉法院。理由是??：

- 双方父母都违反了婚姻法。
- 李某违反了刑法第 260 条，虐待家庭成员，情节恶劣的处两年以下有期徒刑。

重点词语

è liè	zì yóu	shuāngfāng	qiángzhì
恶劣	自由	双　方	强　制
lì yì	hūnyīn	nüèdài	qínggǎn
利益	婚　姻	虐　待	情　感

练习

一　婚姻可以受任何人的干涉吗？

二　丈夫虐待妻子是什么罪？

三　仔细辨认下列字的差别，并组词。

情（　　）　利（　　）　又（　　）

青（　　）　劣（　　）　双（　　）

第十四课　工伤该不负责吗？

2000 年，黄加等 10 多人在大通从事井下采煤工作，每月工资 800 元，工作期间因意外事故发生很频繁，对此黄加等人多次向煤矿负责人反映，但无人理会。同年 8 月 20 日，矿井发生大面积塌方，黄加等人被咂成重伤。住院期间，黄加的家人多次找煤矿负责人，要求支付黄加等人的医疗费并给予一定的生活补助。但矿方拒付医疗费。黄加等人应该怎么办呢？

解决办法：

- 黄加等人向劳动争议仲裁委员会或人民法院申请，要求煤矿支付全部医疗费并给予适当的生活补助费，享受工伤待遇。
- 应向当地的劳动行政部门检举煤矿不采取安

全措施的行为。

法律依据：

- 《宪法》第 33 条　国家尊重和保障人权
- 《民法》第 98 条　公民享有生命健康权
- 《劳动法》第 97 条　对劳动者造成损害的，应当承担赔偿责任。

重点词语

gōngshāng 工　伤	méikuàng 煤　矿	yì wài 意　外	píng fán 平　凡
fǎnyìng 反　映	jiéguǒ 结　果	tā fāng 塌　方	fù zé rén 负责人
yīliáofèi 医疗费	shēnghuóbǔzhù 生　活补助	zhòngcáiwěiyuánhuì 仲　裁委　员　会	
zhī fù 支付	shēnqǐng 申　请	dài yù 待　遇	jiǎn jǔ 检　举
ānquán 安　全	cuòshī 措　施	zūnzhòng 尊　重	bǎozhàng 保　障

练习

一　本文中的工伤应由谁来负责？

二　本文中除了人民法院之外还可以向哪个部门申诉？

三　造句

平凡---

塌方---

补助---

安全措施---

四　选择题

1. 本文中的工伤由（　）来负责

A. 煤矿　　B. 本人　　C. 国家　　D. 人民法院

第十六课　承包的草原被他人占用怎么办？

玛沁县某乡牧民多杰，1996 年承包了 5000 亩草场，并领取了草原使用证。2003 年重新调整承包草场时，其邻居才让，扎西，索南等三家趁多杰不在，也未经政府批准，就将多杰草场的一半占为己有，但被占去的草场的全部税费却有多杰负担着，多杰该怎么办？

解决途径：

- 多杰可向人民政府草原行政主管部门申诉，要求归还被占用的草场。
- 可向人民法院起诉，要求依法处理。

法律依据：

《中华人民共和国草原法》第 12 条：依法登记的草原所有权和使用权受法律保护，任何单位或个人

不得侵犯。

《中华人民共和国农村土地承包法》第 20 条：草地的承包期为 30 至 50 年

重点词语

cǎoyuán	chéngbāo	shǐyòngzhèng	tiáozhěng
草原	承包	使用证	调整
lín jū	chèn	zhèng fǔ	pī zhǔn	shuì fèi
邻居	趁	政府	批准	税费
cǎoyuán	xíngzhèngzhǔguǎnbùmén			qīnfàn
草原	行政主管部门			侵犯
yī fǎchǔlǐ	dēngjì			
依法处理	登记			

练习

一　判断题（正确的划√，错误的划×）

1. 依法登记的草原所有权，不得侵犯。（　）

2. 草地的承包期为 20 至 40 年。（　）

3. 文中的多杰应该向公安机关报案。（　）

二　连线题

草原　　使用证

政府　　所有权

侵犯　　承包

领取　　批准

三　熟读课文再填空

1. 牧民多杰承包了（　　），并领取了（　　）。

2. 索南等人未经（　　）批准，将多杰草场一半（　　）

3. 多杰可以向人民政府（　　）部门申诉，要求（　　）被占用的草场。

4. （　　）的承包期为 30 至（　　）年。

第十七课　外出打工每月最低应拿多少工钱

循化县农民卓玛到西宁某个饭店当服务员，饭店老板按每月 120 元不定期支付卓玛工资，卓玛因不明真相便同意了。过了一段时间，卓玛了解到西宁地区的每月最低工资是 220 元，她便找老板要求增加工资并按时支付。老板不同意，说："不愿意在这儿干，可以马上走人"。卓玛应怎么办？

解决途径：

- 向当地劳动争议仲裁委员会提出申请，请求责令饭店老板按最低工资标准按时支付其工资。
- 如双方对仲裁不服，还可到人民法院起诉。

法律依据：

《中华人民共和国劳动法》第 48 条：国家实行最低工资保障制度。最低工资的具体标准由省，自治

区，直辖市人民政府规定，国务院备案。用人单位支付劳动者的工资不得低于当地最底工资的标准。

第 50 条：工资应当以货币形式按月支付给劳动者本人，不得克扣或者无故拖欠劳动者的工资。

重点词语

fàndiàn 饭 店	fúwùyuán 服务员	lǎobǎn 老板	búdìngqī 不定期
gōngzī 工资	bùmíngzhēnxiàng 不明真相		tuōqiàn 拖欠
zēngjiā 增加	yuànyì 愿意	zhìdù 制度	bèiàn 备案
kèkòu 克扣			

练习

一　选择题

1. 当老板支付给你的工资低于当地最低工资标准时，你应怎么办？（　）

A. 辞职　　B. 向劳动争议委员会提出申请。

C. 到人民政府要求解决。　　D. 到公安机关。

2. 工资可以用物品代替吗?（　）

A. 不行　B. 行　C. 都一样　D. 不知道

二　判断题(正确的划√，错误的划×)

1. 西宁地区的每月工资最低标准是 150 元（　）

2. 中华人民共和国劳动法第 48 条规定，工资应当以货币的形式支付（　）

3. 如果双方对仲裁不服，可以到人民政府解决（）

三　造句

饭店 --

拖欠 --

工资 --

老板 --

第十八课 常见的几种疾病的介绍与预防

（一）

➢ 一般腹泻的症状与预防

索南:你好!医生.

医生:你好!请问你哪儿不舒服?

索南:不是我得了病,而是想向你请教几个问题。

医生：你说，什么问题?

索南：在一般情况下，腹泻有哪些症状?

医生：哦！在一般情况下，腹泻的症状有大便次数增多，食欲减退，少数还伴有低热。

索南：那腹泻怎样预防呢?

医生：只要不是痢疾等较为严重的感染，普通腹泻只需注意补充水分，适量服用相关抗生素。以及有抑菌，收敛肠道作用的黄连素即可。

索南：在饮食方面有没有特别需要注意的地方？

医生：有啊！食物要干净，饮食要有节制，定时定量用餐。不食用过冷或过热的食品，饭前便后洗手，还要注意口腔卫生，要知道病从口入的道理，不用变质的食物及有病的牛羊肉腐烂的蔬菜等。

索南：谢谢你医生！今天学到了不少知识。

医生：不用客气！这是我应该做的。

➢ 感冒

感冒是一种常见的病毒感染疾病。发烧、怕冷、流鼻涕、鼻塞不通气、打喷嚏、咳嗽 、全身无力、头痛、关节疼痛等是它的典型症状，同时还可能伴有轻度腹泻，尤其儿童。感冒是通过呼吸道飞沫传播的，若与病人面对面谈话，咳嗽，打喷嚏都有可

能直接传染。冬、春两季发病率较高，病后不产生免疫力，一年之中可发病多次，尤其是老人和孩子更容易发病。预防感冒要经常锻炼身体，增强体质，以增强抗病能力，室内要常开窗通风使空气新鲜，注意穿脱衣服，不要汗后受凉，多吃有营养的食物，

如橙子， 西红柿等水果。治疗感冒要多喝开水，多休息，在医生的指导下服用一些退烧或缓解头痛等的药，如感冒持续一周以上，病人发热含浓痰时就可能是得了支气管炎或肺炎，此时，需服用抗生素治疗。

重点词语

qǐngjiào 请 教	shí yù 食欲	jiézhì 节制	kǒuqiāng 口 腔
fǔlàn 腐烂	gǎnmào 感 冒	bìngdú 病 毒	fāshāo 发 烧

liúbí tì
流鼻涕

dǎpēntì
打喷嚏

késou
咳嗽

yānhóu
咽喉

téngtòng
疼 痛

guānjiétòng
关 节 痛

diǎnxíng
典 型

hū xī dào
呼吸道

miǎnyì lì
免疫力

zēngqiángtǐzhì
增 强 体质

huǎnjiě
缓 解

pēn sǎ
喷 洒

练习

一　细读课文，再回答问题。

1. 如果腹泻，应在哪些方面加以注意?.

2. 怎样才能预防感冒?

3. 食物中毒的症状有哪些?

二　本文中你学到了什么？用自己的语言来表达。

第十九课　常见的几种疾病的介绍与预防

（二）

➢ 食物中毒

食物中毒是因饮食而引起的一种中毒病症因为吃了腐烂变质的蔬菜瓜果，病死的牲畜肉或被菌污染了的食物，吃了含有毒物质的野菜，误吃了拌了农药的粮食种子、喷洒了农药的蔬菜瓜果都可能发生。

主要症状为：

初期为剧烈的呕吐，腹泻，有的腹痛或发高烧昏迷。毒性大的，潜伏期短，出现呕吐。毒性小的，潜伏期长，出现腹痛腹泻。只要是平时无病，饭后突然发病，且症状与上述相似，则应怀疑为食物中毒。

预防食物中毒：不吃腐烂变质的食物，不吃病死牲畜肉。夏季要买新鲜的肉食品吃，蔬菜喷洒农药后过七天才可食用，食用前要用碱水洗净。

治疗方法：

若是吃下有毒物不久，首先要把胃内的东西吐出来，有条件的可洗胃，然后在根据原因采用不同的药物治疗。

➢ 煤气中毒

冬季天气寒冷，室内生煤火，加上室内空气不流通，最容易发生煤气中毒。煤气中毒的主要原因是，一氧化碳与血液中血红素结合后血红素就失去运送氧气的机能，同时，一氧化碳还有阻碍氧化血红素放出氧气的作用。这样，使身体各组织缺氧，从而产生中毒的症状。

治疗

立即打开窗户，将病人移到空气新鲜，温度适宜的院庭或室内，切不可放在院内冻着，要保温。若病人呼吸微弱，可作人工呼吸，并注射可拉明，兴奋呼吸中枢。

预防

生火必须要有烟囱，烟囱必须通畅，不漏气，窗户要有通风孔。

重点词语

shí wù	zhòng dú	réngōng hū xī	yāncōng	zǔ ài
食物	中毒	人工呼吸	烟囱	阻碍
zhèngzhuàng	ǒu tù	huái yí	shēngxù	wūrǎn
症状	呕吐	怀疑	牲蓄	污染

练习

一 判断题(正确的划√，错误的划x)

1 煤气中毒是二氧化碳中毒（ ）

2 煤气中毒是一氧化碳中毒（　　）

3 食物中毒是因饮食而引起的中毒（　　）

4 食物中毒是吃了新鲜食物后中毒的（　　）

二　选择题

1 食物中毒是（　　）而引起的。

A. 饮食　　B. 劳动　　C. 每通气　D. 一氧化碳

2 煤气中毒是（　　）的中毒。

A. 一氧化碳　　B. 二氧化碳　　C. 食物　D. 血红素

三　简答题

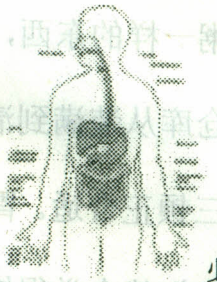
1　煤气中毒是怎样发生的？

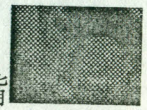
2　怎样治疗煤气中毒？

3　食物中毒是因什么而引起的？

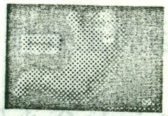
4　怎样预防食物中毒和煤气中毒？

第二十课　胃肠

我们每天所吃的食物，都必须经过消化，才能发挥作用。食物在消化系统中，  必须经过四站。

第一站，嘴 

嘴里有牙齿，舌头，口水。口水里含有一种酶能把食物里的糖分解出来。口水里还含有能杀死病菌的化学物质。经过嘴加工的食物送到胃里，胃再消化就可以节省力气。

第二站，胃 

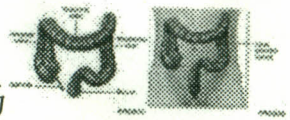
胃的模样象一只口袋。胃里有胃液，胃液里含

有化学酶能分解食物；还含有盐酸，能杀死混进食物里的病菌。胃能蠕动，把食物和胃液搅拌均匀变成稠粥一样的东西，在一点点地往小肠里输送。胃这座仓库从装满到清除，前后得费四个钟头。人一天吃三顿正合适。胃里的食物清除了它就使颈的蠕动，我们就会觉得饿。这就是胃在提醒我们又该吃饭了！

第三站，小肠

小肠是消化和吸收的“重地”。靠它的消化，才能把食物里的精华提炼出来；才能把复杂的食物分解成为有用的养料。养料被提炼出来后，就进行吸收。吸收也是小肠的重要任务。我们平时吃一顿饭，小肠至少得工作六七个小时才能把这顿饭消化并

吸收完毕。

第四站，大肠  。

消化的终点是大肠，我们吃的饭菜，一路上不停地被消化，吸收，最后到大肠时已变成残渣，残渣经过大肠的一番辛勤加工，最后变成粪便，被排出人体。食物从吃进嘴里到全部排除体外，大约需要三，四天的时间。我们应该养成良好的习惯，早晨定时大便，饭前便后洗手。这样可以预防便秘和传染。

重点字词

wèi 胃	cháng 肠	zuǐ 嘴	shíwù 食物	xiāohuà 消化
jiāgōng 加工	múyàng 模样	kǒudài 口袋	rúdòng 蠕动	
zhòngdì 重地	jiǎndān 简单	yǎngliào 养料	shūsòng 输送	
tíxǐng 提醒	tíliàn 提炼	fēnjiě 分解	rènwu 任务	

jiǎobàn 搅拌　xí guàn 习惯　jīnghuá 精华　cánzhā 残渣

练习

一　给下列字组词。

食（　　）　消（　　）　模（　　）　稠（　　）

合（　　）　提（　　）　简（　　）　养（　　）

任（　　）　饭（　　）　早（　　）

二　判断题（正确的划√，错误的划×）

1 口水里含有能杀死病菌的化学物质（　　）

2 胃不能蠕动（　　）

3 人一天吃四顿饭是最合适（　　）

4 小肠的重要任务是消化和吸收（　　）

5 消化系统的终点站是大肠（　　）

三　简答题。

1 消化系统有四个站是哪四个？

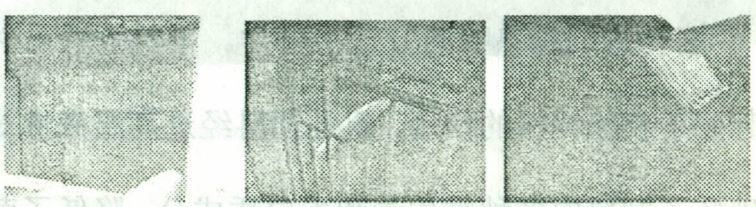
2 胃的重要任务是什么？

四　熟读课文

五　用自己的语言来说说课文的内容

第二十一课　生猪快速育肥

➢ 建适宜圈舍



我们建适宜圈舍是很重要的。它主要是给生猪快速生长创造冬暖夏凉，便饲养，易防疫，好管理的小环境，实现减消耗，促生长。我们这里冬天冷，夏天炎热，建适宜圈舍时应该注意以下几点，修建

时要考虑圈舍的位置，尽量避免阳光的直射和积水的地方，应选择地势较高的地方。

冬季到来前，做好防寒，防冻的准备工作，修理圈舍，堵塞风洞，储备好垫圈的垫草等。

在炎热的夏天要做好防暑工作，圈舍要留有窗口通风换气，用水冲圈舍地面，并建凉棚，防止阳光的直射。

➢ **生饲煮熟喂的习惯好吗？**

这种生饲煮熟喂的方法不科学。饲料煮熟虽然起到了软化饲料的作用，但是饲料经过高温煮沸却破坏了饲料中多种维生素和蛋白质成分，降低了营养价值，青饲料在焖煮不当时，还会产生亚硝酸盐，引起亚硝酸盐中毒，而生饲料可以保留饲料中原有的维生素和蛋白质不受破坏，同时还能节省燃料，

降低加工成本。

➢ **怎样才能搞好疫病的防治，减少疫病死亡？**

- 清舍消毒：圈舍应每天都要打扫干净，每 10 天须将圈舍的地面，墙壁，食糟及用具消毒一次。
- 搞好防疫：春秋两季防疫以注射猪瘟疫苗为主。对新购的猪要严格检疫，并注射必要的疫苗，观察半月以上，确认无病后才可以进行饲养。
- 疫病防治：发现病猪立即隔离治疗，病愈后方可入群。对患传染性疫病死亡的猪，要挖坑深埋，并将其垫草焚烧，圈舍彻底地消毒，必要时，要对全场生猪紧急接种疫苗，以免群体出现疫情，造成更大的损失。

重点词语

fénshāo	sǔnshī	guānchá	yùféi	hàoliào
焚烧	损失	观察	育肥	耗料
sìliào	wěndìng	juànshě	cǎodiàn	chǔbèi
饲料	稳定	圈舍	草垫	储备
liángpéng	mènzhǔ	ránliào	qiángbì	shícáo
凉棚	焖煮	燃料	墙壁	食槽

练习

一　选择题

1. 生饲煮熟喂的习惯（　）

A. 夏天好　B. 不科学　C. 冬天好　D. 夏天都好

2. 圈舍应建在（　）地方

A. 地势底的　B. 阳光直射的　C. 积水的

D. 避免阳光的

3. 饲料煮沸会（　）

A. 适宜喂猪　B. 降低营养价值　C. 增加营养　D. 不适宜喂猪

二　用恰当的词完成下面三句。

1 没有太阳，地球上不会有植物，__不会有动物。

2 饲料煮熟虽然起到了软化饲料的作用，__饲料高温煮熟破坏饲料中的维生素和蛋白质。

3 修建猪圈舍时，___考虑圈舍的位置。

三　问答题

1. 怎样才能搞好疫病的防治，减少疫病死亡？

2. 建适宜圈舍的目的是什么？

3. 我们这里冬天冷，夏天热，应注意哪些？

第二十二课　妇幼保健（一）

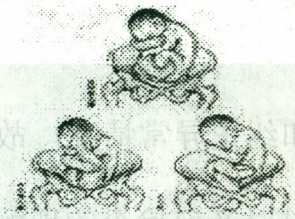
为什么要做产前检查？

近几年我们在农村贫困地区调查发现，许多妇女在怀孕期间不去做产前检查. 为什么？他们说："那有什么好检查的，上辈人不检查也不照样生嘛！"也有妇女迷信说让人摸肚子会动了胎气就不去，这让我们很担心，因为产前检查是保证母婴安全的重要措施，贫困地区孕妇死亡率高的一个重要原因，就是产前检查比率低. 大家都知道难产经常

会危及大人和小孩的生命，许多妇女都怕难产，产前检查最大的好处就是预防难产.

➢ **产前检查的目的有以下几个方面：**

- 可以及早发现孕妇在怀孕期间出现某些合并症，如高血压，贫血等以便及时治疗。
- 可随时监护胎儿的发育是否正常，有无畸形等。



- 了解胎位是否正常，如发现胎位不正常，可随时纠正。
- 了解骨盆有无畸形以确定分娩的方式。

➢ **产前检查的次数和时间安排：**

- 确诊怀孕后进行初诊登记和检查.
- 怀孕五个月后每一个月检查一次.

- 怀孕七个月后每半个月检查一次.
- 怀孕九个月后每过七天检查一次.
- 整个孕期需检查九至十二次.

➢ **生孩子能否顺利有三个因素：**

（1）孩子本身的情况 （2）产道：孩子从宫腔娩出的通道（3）产力：推动孩子从宫腔里出来的力量。

产前检查可以及时发现和纠正异常情况，故可以减少难产的机会。我们通过对产前检查的理解及深入了解，来培养自己接受产前检查的意识。

重点词语

quèdìng 确 定	huáiyùn 怀 孕	bǎozhàng 保 障	jiànkāng 健 康
dìngqī 定 期	yīliáo 医 疗	bǎojiàn 保 健	cuòshī 措 施
pínkùn 贫 困	gāoxuèyā 高 血 压	zhìliáo 治 疗	jiānhù 监 护

fā yù　　jīxíng　　tāiwèi　　nánchǎn
发 育　　畸 形　　胎 位　　难 产

练习

一 抄写下面的词语，并为划线的字注音。

纠正（　）　情况（　）　保健（　）

通道（　）　检查（　）　温度（　）

疾病（　）　定期（　）　医疗（　）

二 辩字组词

怀 环 {（ ）境 / （ ）孕}　　建 健 {（ ）筑 / （ ）康}

管 官 {大（ ） / （ ）理}　　章 障 {保（ ） / 文（ ）}

贪 贫 {（ ）困 / （ ）污}　　疗 疾 {医（ ） / （ ）病}

三 细读课文后填空

1. 大家都知道（　　）会危及母亲和（　　）的生命，许多（　　）都害怕难产，（　　）的最大好处就是可以（　　）难产。

2. 生孩子能否顺利有（　　）因素：一是（　　）的本身情况，二是（　　），三是（　　）。

3. 产前检查可以及早发现（　　）在（　　）期间出现的一些（　　）。

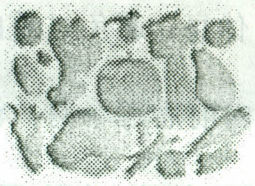
第二十三课　妇幼保健（二）

➢ 孕期保健

孕期保健可以保护孕妇的健康，也有利于胎儿的正常发育。

（一）怀孕期间在饮食方面应注意：

- 要补充蛋白质，多吃肉、鱼、蛋、豆类等。
- 要补充维生素，多吃蔬菜，水果。

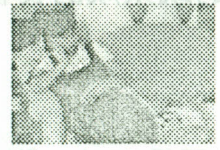


- 不偏食，不吃带刺激性的或太咸的食物。

（二）在其他方面应注意：

- 有病及时就医。如出现严重呕吐、腹痛、阴道出血或出现粘液分泌物，头痛、胸闷等症状时应及时就诊。

- 尽量不要服用药物，确需服用一定要在医生的指导下服用。
- 要避免接触农药及其他有关物质，不到传染病人家中串门，尤其是在怀孕头三个月内要避免多种病毒感染，不吸烟，不喝酒。
- 孕期内性交容易引起流产、早产、感染等。
- 要注意个人卫生，常用温水洗澡和擦洗乳头。
- 安排好劳动、睡眠、休息、避免过重的体力劳动，尤其是在孕期内前后三个月。注意休息，保证 8 至 10 个小时的睡眠。



➢ 产前准备

（一）学会推算预产期

从末次月经第一天算起，月份减三或加九，日加七就是你的预产期. 如你的末次月经期为 2004 年 5 月 10 日，预产期为 2005 年 2 月 17 日。计算方法是五减三等于二，十加七等于十七或者五加九等于十四。

（二）如果你准备在家里生，需做好以下准备。

- 准备许多干净的布料，干净的棉花，准备绑脐带用的干净缎带或布条。
- 新的刀片或消过毒的一把没有生锈的剪刀。
- 房子打扫干净，冬天屋子里要有火炉保暖。
- 用干净的塑料布铺在床上，准备足够的开水。
- 助产时，一定要用肥皂反复洗手，再用酒精擦遍。

产后保健

产后的恢复和保健对妇女日后的健康有重要的影响。

（一）产后营养：坐月子时产妇可以吃自己喜欢的东西，不要忌口，多吃新鲜蔬菜，豆腐、鸡蛋、鱼、肉等有营养的东西。多喝骨头汤、鱼汤尽快使身体恢复。

（二）产后卫生：房间要通风、清洁、温度适宜，要注意阴部卫生，每天要用温开水冲洗。

（三）产后活动与锻炼：产后第二天就可以适当地活动，但不能干重活，早下地活动好处多。如子宫复原、增进食欲、多吃饭、多下奶等。

重点词语

fùyòu	sùliàobù	jiànkāng	dànbáizhì
妇幼	塑料布	健康	蛋白质
wéishēngsù	cì jī	fēnmì wù	liúchǎn
维生素	刺激	分泌物	流产

zǎochǎn	yùfáng	nánchǎn	bùliào	qí dài
早产	预防	难产	布料	脐带
jiǎndāo	huǒlú	bǎojiàn	jiǔ jīng	
剪刀	火炉	保健	酒精	

练习

一　读拼音，写汉字。

yòu　　jiàn　　mì　　rǎn

妇（　）　（　）康　　分（　）物　　传（　）病

fáng　　liào　　bái　　chǎn

预（　）　　塑（　）　　蛋（　）质　　流（　）

二　读一读，写一写，并用划线的词造句

肥皂　　酒精　　火炉　　难产　　刺激

避免　　剪刀　　布料

三　问答题

1. 你会推算预产期吗？

2. 产前应做什么准备？

3. 怀孕期间避免哪些药和物质？

四　选择题

1. 孕妇在孕期需要补充（　　）

A. 蛋白质　　B. 矿物质　　C. 水　　D. 钙

2. 孕妇在孕期间需要避免（　　）

A. 农药　　B. 牛肉　　C. 蔬菜　　D. 体息

第二十四课　性病的种类及治疗

➢ **什么是性病？**

性病，又称性传染性疾病，是一种在与他人进行性交时被传染上的一类疾病或传染病。

我国重点防治的性病有八种：生殖器疱诊、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣、软下疳、性病性淋巴肉芽肿、

淋病、梅毒和艾滋病。

➢ **常见的性病有哪些症状？**

男性：排尿频繁，排尿疼痛，尿道有烧灼感，尿道口红肿，有浓液流出。

女性：白带增多并有臭味，排尿疼痛，性交时阴道深部疼痛。

男女两性都可在生殖器附近出现疱诊，硬结，溃疡，疣状物等。

请注意：有些性病症状很不明显，如疱疹、溃疡发生在隐蔽部位，还有些性病表现在身体的其他部位，因此，没有生殖器部位的症状不一定就表明没有性病。

➢ **如果得了或怀疑得了性病怎么办？**

去正规医院进行检查治疗是最好办法。不可自

己买药乱吃或到街头游医那里治疗，这些都会延误病情，造成后患。还有些人不按照医生的要求彻底治疗，等表面症状消失就停止治疗，这样往往不会彻底治愈，可能会导致严重并发症。

重点词语

xìngbìng 性 病	lìnbìng 淋 病	niàodào 尿 道	méi dú 梅 毒
nóng yè 浓 液	bái dài 白 带	yīn dào 阴 道	pào zhěn 疱 疹
yǐnbì 隐 蔽	yóuyī 游 医	yánwù 延 误	shēngzhí qì 生 殖 器

练习

一　选词填空

性交｛梅毒是一种在与他人进行（　　）时被传染的疾病。

性病｛我国重点防止的（　　）有八种。

治疗｛如果得了性病，不要到街头游医那里（　　）

治愈｛我得的性病已在正规医院彻底（　　）

二　完成下面的句子，再读读。

1　尿道口红肿，有（　　）流出。

2　有些性病症状不明显，如（　　）（　　）发生在隐蔽的部位。

3　不按医生的要求彻底（　　）就可能会导致严重的（　　）。

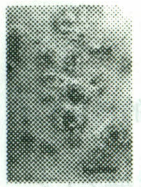
三　回答问题

1. 女性得了性病有哪些症状？

2. 如果你得了性病该怎么办？

3. 什么是性病？性病有几种？

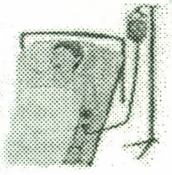
第二十五课　艾滋病的传播及预防



➢ **什么是艾滋病？**

艾滋病是由艾滋病病毒引起的严重传染病。艾滋病只能在人与人之间传播。感染艾滋病病毒后，人的抵抗力逐渐下降直至消失，病人表现的症状无特异性，病死率极高。AIDS 是艾滋病的英文缩写，HIV 是艾滋病病毒的英文缩写。艾滋病的潜伏期长短差异很大，短则六天，长则达十四年，平均二至十年。

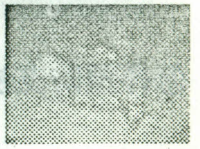
➢ **艾滋病病毒的传播途径有哪些？**



艾滋病病毒有三种传播途径。一是性接触传播，与异性或同性间的性行为传播的，是艾滋病传播的主要途径。二是血液传播，通过输血，采血或共用带毒的医疗器具和理发美容工具均有可能传播。三是母婴传播，感染艾滋病病毒的妇女可在怀孕，分娩或哺乳时将病毒传染给胎儿或婴儿

➢ **什么情况下不会传染艾滋病？**

与艾滋病病人在日常生活的接触中不会传染艾滋病。如：共餐、握手、谈话、礼节性拥抱、



接吻、共同使用办公用品、共用马桶、

共同游泳、咳嗽、打喷嚏、蚊虫叮咬、

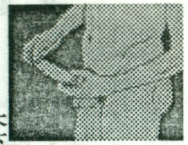
使用钞票、使用公用电话、共在同一房间读书、锻炼身体、看电影等。

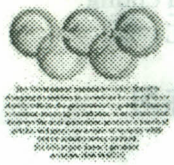
➢ 怎样预防艾滋病？

- 提倡无偿献血。
- 不要到非正规采血单位献血。
- 尽量避免不必要的输血或使用血液制品，确

需时要求使用经过检测的血液制品。

- 拒绝毒品，远离毒品。
- 保持一个性伴侣。
- 如不确定对方是否感染爱滋病时，最好正确使用避孕套





- 在接受任何针刺皮肤的医疗操作时，要求使用一次性或经过严格消毒的器械。
- 不要找街头游医拔牙。

- 不与他人共用剃须刀
- 患有性病时要及时到正规医院检查治疗。已感染艾滋病的妇女最好不要生育，以免传染给婴儿。

重点词语

ài zī bìng 艾滋病	bìng dú 病毒	dǐ kàng lì 抵抗力	qián fú qī 潜伏期
xuè yè 血液	qì jù 器具	gòngcān 共餐	wò shǒu 握手
mǎ tǒng 马桶			

wú cháng 无偿	dú pǐn 毒品	bì yùn tào 避孕套	bá yá 拔牙

练习

一　将下面的每个字组成两个词，写在括号内。

病（　）（　）　器（　）（　）　共（　）（　）　毒（　）（　）

避（　）（　）　医（　）（　）　消（　）（　）　拒（　）（　）

二　用线把合适的词连起来。

艾滋病	器具	传播	毒品
血液	制品	无偿	途径
医疗	病毒	拒绝	献血

三　回答题

1. 怎样预防艾滋病？

2. 已感染艾滋病的妇女能生育吗？

3. 艾滋病的三个传播途径是哪三个？

4. 艾滋病和艾滋病病毒的英文缩写是哪几个字母？

农村数学常识

འདིར་དགེ་ཚན་རྣམས་ལ་ཆེད་དུ་གསལ་བཤད་བྱ་རྒྱུ་ནི། སློབ་དེབ་གྱི་ནང་དུ་དེ་བཞིན་དང་གསལ་བཤད་བྱེད་བ་མང་དགས་ན་མགོ་རྟོག་བའི་རྒྱུ་ངུལ་ཞོ་བར་དོགས་བས་ཚན་བ་རྣམས་ཤ་ཅང་བསྡུས་བར་བྱིས་ཡོད། དེ་བས་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་སྐབས་སུ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་དེ་བཞིན་མང་དུའང་ནས་ཚན་བ་རེ་རེའི་ཤེས་བྱ་རྣམས་སློབ་མའི་རྒྱུད་ལ་འབྱོར་བར་ཅི་ནུས་བྱ་བར་མཁྱེན།

混合运算

例 1： $0.2\times4+3\times2$

$=0.8+6$

$=6.8$

(一个算式里，如果没有括号，要先算乘除，再算加减)

➢ 做一做

1、$3.2\times7+6\times3.1$

2、$4\times0.2\times6+3.2\times0.1$

例 2： $3.6\div[(1.2+0.5)\times5]$

$=3.6\div[1.7\times5]$

$=3.6\div8.5$

≈0.42

（一个算式里，如果有括号，要先算小括号里

15－4.5　　4÷0.25　　0.7×16－16×0.2

6÷12　　8×1.5　　1.4×2.5×4

2、先说一说下面各题的运算顺序，再计算。

5.5×1.5×0.12　　4.07×8.6＋9.125

(3.4＋6.8）－7.35×0.2　　32.34÷2.1÷0.14

2.5×4＋0.6×2　　8×0.25－0.46÷2

[5×(0.7＋4.3)]÷27＋3　　4.3×2.7＋3.1÷3

3、算一算

0.18＋2.19－1.62　　1.4×2.15－1.95÷0.65

5.13÷1.7×0.5　　21.5÷[(6.7＋2.5)×0.5]

(4.55－12.5×4)÷8.1　　4.5＋(2－0.75)×6

2.98＋6.5×(3.2－3.12)

4、用简便方法计算下面各题

7.8＋88＋2.2－1.9　　62＋12.5×24×4

3.25×67＋5.75×67　　1.25×(8＋0.8)＋91

56.55÷6.5＋26×0.37　　(10.8－2)÷(9.2＋8.8)

的，再算中括号里面的）

➢ 做一做

1、0.4×(3.2－0.8)÷12

2、5×[(3.1＋4.1)÷1.8]

例 3:（看一看下面的算式有什么特点）

1.8×2.58＋1.8×1.42

＝1.8×(2.58＋1.42)

＝1.8×4

＝7.2

➢ 做一做

1、1.56×1.7＋0.44×1.7

2、11.72－7.85－1.72

习题：

1、口算下面各题。

1.6×(2.25+27.75÷1.5)　　12−0.3×(1.4+8.6)

常量运算

长度单位：

1 公里=1 千里	1 千米=1000 米	1 米=3 尺
1 米=100 公分	1 公分=1 厘米	1 米=100 厘米
1 公里=1000 米尺		1 米=10 分米

一、填空题：

3 公里=（　）米　　4 公里=（　）千米

2 公里=（　）尺　　1000 米=（　）公里

300 千米=（　）公里　　400 米=（　）千米

600 尺=（　）米　　500 米=（　）千米

40 米=（　）千米　　1500 米=（　）公里

75 千米=（　）米　　93 公里=（　）米

二、用简便方法计算下面各题。

2 公里＋100 米=（　）米

3 千米＋3 公里=（　）米

4000 米—2 千米=（　）公里

5 公里×4000 米=（　）千米

700 米×5 千米=（　）千米

三、计算下面各题：

3 公里=□千米=□米=□市尺=厘米

30 米=□厘米=□市尺=公分

7000 尺=□米=□千米=□公里

四、下面的计算对吗？把不对的改正过来。

50 公里＋4 千米　　400 米＋3 千米

=50 公里＋4 公里　　=400 米＋3000 千米

=54 公里　　=4400 米

=54 千米

25 米＋3 千米　　30 尺＋2 米＋30 厘米

=25 米＋3000 米　　=10 米＋30 米＋30 米

=3200 米　　=70 米

➢ **应用题：**

例：某小学的教学楼长为 120 米，一层分为 4 间，一间的长为多少市尺呢？

120÷4=30（米）

30（米）=90（市尺）

答：教学楼一间的长为 90 市尺。

习题

1、循化到西宁之间有 170 公里，也就是 170000 米。那么循化到同仁之间有 53 公里是多少

米呢？请算出来。

2、一个小汽车 3 小时能跑 100 公里，那这个小汽车一小时能跑多少千米，换成米应该是多少米？

3、一个木材的长度为 12 米，当它分为三等份，一等份的长度为多少市尺，换为厘米应该是多少厘米呢？

4、一个规范的篮球场子的长为 24m，它的一个半场的规范长度是多少市尺呢？

重量单位：

10 吨=1000 千克	1 千克=1000 克
1 千克=1 公斤=2 市斤	1 斤=500 克

1、计算题：

4 吨=（　）公斤　　32 斤=（　）千克

例、某家每年需要白萝卜0、6吨，白萝卜一公斤的价格是0、6元，那么这家平均每个月需要多少钱的白萝卜呢？

先把吨转换为公斤

0、6（吨）=600千克=600公斤

再求每个月的

600÷12=50（公斤）

50×0.6=30元

答：这个家平均每个月需要30元的白萝卜。

习题

1、一头大象体重5.1吨，是一头黄牛体重的15倍，这头大黄牛重多少千克？

2、一台手扶拖拉机里可以装2吨煤碳，8台手扶拖拉机里能装多少斤煤碳？

32.4吨=（　）市斤　23.8千克=（　）克

12.8千克=（　）克　10000克=（　）吨

8000克=（　）斤　940斤=（　）吨

2、用简单的方法算下面各题：

4吨＋400公斤=（　）吨

8000千克＋40000克=（　）吨

5吨＋4000千克=（　）克

4吨－2000千克=（　）斤

4吨×5000千克=（　）吨

40×25斤=（　）斤

3、计算下列各题：

8000克=（　）千克=（　）吨

12000千克=（　）吨=（　）斤

1.2吨=（　）千克=（　）斤=（　）克

120（m）×3(m)=360(m²)

再求几天能完

360÷12=30

答：这个墙 30 天能筑完。

习题：

1、一间教室为长方形，长是 40.5 米，宽为 14.7 米，这个教室的面积是多少平方米呢？

2、一施工队盖房屋，屋顶为正方形，一边长是 42.3 米，这个屋顶的总面积是多少？

3、一块三角形的田，底长是 32 米，高是 14.3 米，一个人 1 天能耕 10 平方米，需要几天才能耕完？

4、去年某工程队，修建一栋 12 间的平房，其中每一间大小都相等，而且为长方形，长为

3、一块砖的重量为 2、5 公斤，一辆车里能装 4 吨砖，这辆车里有多少块砖呢？

4、建筑工地运来 5 车水泥，用去 13 吨以后还剩 7 吨，每车是多少千克呢？

5、食堂买来 280 千克大米，计划吃 7 天，实际每天比计划少吃 5 千克，这批大米实际吃了多少天？

面积公式

长方形	正方形	三角形
长×宽=面积	边长×边长=面积	底×高÷2=面积

例 一工程队一天能筑墙 12 平方米，那么高为 3 米，长为 120 米的墙几天能筑完呢？

先求这个墙的面积

12 公亩=□平方米=□公顷

➢ **应用题**

例 2：一块长方形形状的田，长是 43 米，宽是 27.5 米，求它的面积为多少公亩？

43×27.5=1182.5(平方米)

1182.5(平方米)=11.825(公亩)

答：这田的面积为 11.825 公亩。

习题

1、建筑一堵长为 80.5 米，宽为 40 米的围墙，材料为砖头，如果每平方米的墙里有 23 块砖头，请问这堵围墙修完时需要多块砖头？

2、一块田是长方形，长是 82.1 米，宽是 32.4 米，如果种小麦每平方米的收入为 23 斤，那么这田里能收多少斤小麦？

3、一幢楼的长是 120 米，宽是 40.5 米，这幢楼

46 米，宽为 18 米，那么这座平房，占了多大的地方。

面积单位（换算单位）	
1 公顷=100 公亩	**1 公顷=1000 平方米**
1 公亩=100 平方米	

习题

一 填空

3 公顷=（ ）公亩　　0.2 公亩=（ ）平方米

6.3 公顷=（ ）平方米　23 平方米=（ ）公顷

32 平方米=（ ）公亩　27.4 公亩=（ ）公顷

二、用简单的方法计算，下面各题。

0.5 公顷=□平方米=□公亩

83.4 平方米=□公亩=□公顷

的占地面积是多少亩呢？

体　积

体积单位是——立方米（m3）
公式：体积=长×宽×高

例：一台手扶拖拉机车箱的长是 1.8 米，宽为 1.2 米，高为 0.4 米，那么这台手扶拖拉机里装满沙子应是多少立方米呢？

1. 8×1.2×0.4

=0.864（方）

答：这台拖拉机里装满沙子时 0.864 立方米。

习题

1、一块空芯砖的长是 0.3 米，宽 0.2 米,高是 0.18 米，那么就这样的 40 个空芯砖的体积

是多少立方米呢？

2、沙子拉了 10 辆车，堆成长方体，长为 124 米，宽为 60 米，高为 0.2 米,那么平均一辆车所装沙子的体积是多少立方米呢？

3、一辆车的车箱长为 4.2 米，宽为 2.3 米 ，高为 0.6 米,它的体积正好是一辆小车的 3 倍，那么小车的体积是多少？